

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kwasy omega-3 obniżają agresję u dzieci



Kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają na obniżenie częstotliwości agresywnych i antyspołecznych zachowań u dzieci - zawiadania „Journal of Child Psychology and Psychiatry”.

Naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii (USA) wykazali, że nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 – składniki odżywcze występujące głównie w rybim tłuszczu – mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie behawioralne dzieci, gdyż wywołują u nich spadek częstotliwości agresywnych i antyspołecznych zachowań o charakterze zewnętrznym (wdawanie się w bójki, kłamanie) i wewnętrznym (depresja, lęk, wycofanie).

W badaniu uczestniczyło 200 dzieci w wieku od 8 do 16 lat, które przez 6 miesięcy codziennie wypijało porcję soku owocowego. Połowa badanych spożywała sok zawierający kwasy omega-3 (w ilości jednego grama), a pozostali konsumowali napój pozbawiony suplementu. Dzieci i ich rodzice wypełniali też szereg kwestionariuszy dotyczących zachowania i cech osobowości, przy czym rodzice udostępniali informacje zarówno na własny temat, jak i na temat swoich podopiecznych.

Po upływie pół roku, czyli zaraz po zakończeniu suplementacji, pobrano od dzieci próbki krwi (u części z nich stwierdzono podwyższony poziom kwasów omega-3) i ponownie przeprowadzono testy kwestionariuszowe. Procedurę (już bez badania krwi) powtórzono jeszcze raz po kolejnych sześciu miesiącach.

Okazało się, że zaraz po zakończeniu półrocznej suplementacji w obu grupach (eksperymentalnej i kontrolnej) – według relacji rodziców – obniżyła się częstotliwość zachowań agresywnych i antyspołecznych. Uznano to za efekt placebo. Co bardziej interesujące, po upływie 12 miesięcy w grupie kontrolnej poziom agresji i skłonności antyspołecznych wrócił do stanu wyjściowego (przed badaniem). Natomiast w grupie eksperymentalnej, mimo braku dalszej suplementacji, utrzymał tendencję spadkową.

„Pod koniec stwierdziliśmy 42-procentową redukcję zachowania uzewnętrznionego i 62-procentową redukcję zachowania uwewnętrznionego” – mówi koordynator badania Adrian Raine.

Co zaskakujące, na poszczególnych etapach badania zaobserwowano również obniżenie

częstotliwości zachowań agresywnych i antyspołecznych u rodziców. Według badaczy może to być konsekwencją pokryjomego wypijania dziecięcych soczków albo reakcją na poprawę zachowania u podopiecznych.

Z poprzednich badań wynika, że kwasy tłuszczowe omega-3 pobudzają pracę grzbietowo-bocznej kory przedczołowej – miejsca odpowiedzialnego za złożone funkcje poznawcze. U kryminalistów ta część mózgu jest często uszkodzona lub osłabiona, dlatego wiąże się ją ze skłonnością do zachowań przestępczych.

Więcej na stronie: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23645.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy